



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS SYIAH KUALA**  
**UPT. PERPUSTAKAAN**

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111  
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: [helpdesk.lib@unsyiah.ac.id](mailto:helpdesk.lib@unsyiah.ac.id)

---

## **ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH**

### **TITLE**

**EVALUASI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SD NEGERI 2 LAMBARO TUNONG KABUPATEN ACEH BESAR TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

### **ABSTRACT**

#### **ABSTRAK**

Kata kunci: evaluasi, kesegaran jasmani

Penelitian ini berjudul “Evaluasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Lambaro Tunong Kabupaten Aceh Besar Tahun Pelajaran 2012/2013”. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan aktivitas selanjutnya yang tidak terduga. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor usia, jenis kelamin dan keaktifan seseorang dalam melakukan aktivitas gerak tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Lambaro Tunong Kabupaten Aceh Besar Tahun Pelajaran 2012/2013. Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SD Negeri 2 Lambaro Tunong Kabupaten Aceh Besar Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 102 orang dan yang menjadi sampel sebanyak 44 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes lari 30 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Data diolah dengan menggunakan rumus statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata dan perhitungan nilai persentase. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata  $\bar{x}=15,41$ , 6 orang berkategori “baik” dengan persentase 13,63%, 36 orang berkategori “sedang” dengan persentase 81,81% dan 2 orang yang berkategori “kurang” dengan persentase 4,54%. Setelah ditafsirkan dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, maka disimpulkan bahwa Siswa SD Negeri 2 Lambaro Tunong Kabupaten Aceh Besar Tahun Pelajaran 2012/2013 memiliki tingkat kesegaran jasmani berkategori “Cukup” dengan nilai rata-rata 15,41.